

УДК 616-09218:616.8-084

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СТРЕССА И СПОСОБЫ БОРЬБЫ С НИМ

Орлова И. В., Орлова А. С., Кравцова И. Л., Потылкина Т. В.

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Одним из наиболее распространённых в наши дни видов аффектов является стресс. Он представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Стресс дезорганизует деятельность человека, нарушает его поведение. Стрессы, особенно если они часты и длительны, оказывают отрицательное влияние не только на психологическое состояние, но и на физическое здоровье человека. Они представляют собой главные «факторы риска» при проявлении и обострении сердечно — сосудистых заболеваний, патологии желудочно-кишечного тракта и других.

Проблема стрессовых состояний была актуальна еще во времена каменного века, актуальной она остается и в наше время. Особенно в наши дни человек подвергается воздействию огромного количества факторов, способных вызвать подобные переживания.

Цель

Изучить психологические аспекты стресса.

Результаты и обсуждение

Понятие стресса ввел канадский ученый Ганс Селье: стресс — это неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование [1].

В современной научной литературе термин «стресс» используется, по крайней мере, в трех значениях. Во-первых, понятие стресс может определяться как любые внешние стимулы или события, которые вызывают у человека напряжение или возбуждение. В настоящее время в этом значении чаще употребляются термины «стрессор», «стресс-фактор». Во-вторых, стресс может относиться к субъективной реакции и в этом значении он отражает внутреннее психическое состояние напряжения и возбуждения; это состояние интерпретируется как эмоции, оборонительные реакции и процессы преодоления (coping processes), происходящие в самом человеке. Такие процессы могут содействовать развитию и совершенствованию функциональных систем, а также вызывать психическое напряжение. Наконец, в-третьих, стресс может быть физической реакцией организма на предъявляемое требование или вредное воздействие. Именно в этом смысле и В. Кеннон и Г. Селье употребляли этот термин. Функцией этих физических (физиологических) реакций, вероятно, является поддержка поведенческих действий и психических процессов по преодолению этого состояния.

Протекание стресса можно разделить на стадии. Селье выделил 3 стадии развития стресса:

Первую стадию он назвал стрессом ожидания — трактовал только как мобилизацию сил, подготавливающую организм к стрессу, включение защитных механизмов. Более поздние исследования показали, что первая стадия стресса характеризуется большим напряжением симпатико-адреналовой системы, чем даже сам стресс. Вспомним, как часто мы особенно волнуемся в ожидании события. Таково напряжение перед свиданием, решающей беседой, ответственным выступлением, экзаменом. И чем больше волнуется человек на этом этапе, тем слабее его реакция на следующей стадии. Это понятно: слишком большое напряжение симпатико-адреналовой системы в первом периоде приводит к избыточному выделению адреналина. Быстрое истощение резервов

симпатико-адреналовой системы уже вначале имеет результатом то, что на вторую фазу энергии оказывается недостаточно.

Таким образом, роль первой фазы стресса состоит не только в том, чтобы мобилизовать защитные силы организма, но и подать в нужный момент достаточно энергии для адекватной реакции.

Вторая стадия — собственно стресс. Подготовленный первой стадией организм хорошо переносит и вторую фазу, реализуя максимум своих возможностей. Студент на экзамене обнаруживает блестящие способности и так далее.

Однако «высокая нота» не может длиться слишком долго, и затянувшийся стресс грозит срывом.

Третья стадия — постстресс. Ученые проводили многолетние наблюдения процессов активации симпатико-адреналовой системы у диспетчеров, операторов и машинистов железнодорожного транспорта, у людей, занятых нервно-эмоциональным трудом. Картина оказалась неожиданной. Выброс адреналина в период отдыха был выше, чем в период работы.

Научный сотрудник 32 лет успешно защитил диссертацию. Этому событию предшествовало предельное напряжение сил. Теперь все позади, новый кандидат наук счастлив, принимает поздравления. И вдруг среди, казалось бы, полного благополучия — инфаркт. Случай далеко не исключительный.

В этих примерах наблюдалось сравнительно быстрое действие третьей фазы. Однако она может и значительно растянуться во времени.

По Г. Селье стресс — это неспецифический ответ организма на предъявленное ему требование. Он так же выделил стадии развития стресса: стресс ожидания, собственно стресс и постстресс.

Удалось доказать, что во всех этих случаях кора надпочечников выделяет одни и те же «антистрессорные» гормоны, помогающие организму адаптироваться к любому стрессору.

Феномен неспецифической реакции организма в ответ на разнообразные повреждающие воздействия назван общим адаптационным синдромом. Общим этот синдром назван потому, что его возникновение связано с изменением общего состояния организма; адаптационным — потому, что он способствует преодолению вредного действия чрезвычайных раздражителей и повышает на некоторое время неспецифическую резистентность организма; синдромом — из-за взаимосвязи наблюдаемых при этом явлений.

В возникновении адаптационного синдрома, кроме гормонов гипофиза и надпочечников, определенную роль играет нервная система. Установлено, что чрезвычайный раздражитель ведет вначале к возбуждению симпатической нервной системы и высших нервных центров, откуда оно передается на гипофиз и надпочечники. Не исключается реакция других эндокринных желез: гонад, щитовидной железы, поджелудочной железы.

Этот неспецифический синдром складывается из ряда функциональных и морфологических изменений, развертывающихся как единый процесс. Г. Селье выделил 3 стадии этого процесса:

- стадию тревоги;
- стадию резистентности (адаптации);
- стадию истощения.

На первой стадии организм сталкивается с неким возмущающим фактором среды и старается приспособиться к нему.

На второй стадии происходит адаптация к новым условиям. Развивается вслед за реакцией тревоги.

Но если стрессор продолжает действовать длительное время, происходит истощение гормональных ресурсов (третья стадия) и срыв систем адаптации, в результате чего, процесс принимает патологический характер и может завершиться болезнью и даже смертью индивида.

Согласно теории Г. Селье, на всех стадиях этого процесса ведущая роль принадлежит коре надпочечников, усиленно синтезирующей стероидные гормоны — глюкокортикоиды, которые и выполняют адаптивную функцию. Как отмечает Ю. В. Щербатых, Селье не отрицал роли высших отделов центральной нервной системы в формировании адаптивных реакций организма, однако сам этим вопросом не занимался и соответственно нервной системе в его концепции отведено незначительное место [2].

Физиологические проявления стресса касаются почти всех систем органов человека, но в большей степени пищеварительной, сердечно-сосудистой и дыхательной.

Г. Селье обнаружил единый, неспецифический компонент биохимических изменений в организме человека и животных в ответ на самые разные воздействия. Феномен неспецифической реакции организма в ответ на разнообразные повреждающие воздействия он назвал общим адаптационным синдромом. При стрессе фиксируются объективные изменения: повышение частоты пульса или изменение его регулярности; повышение артериального давления и т. д. Человек испытывает различные негативные переживания.

Каковы возможные реакции организма человека на стресс?

1. Реакция стресса.

Неблагоприятные факторы (стрессоры) вызывают реакцию стресса, т. е. стресс. Человек сознательно или подсознательно старается приспособиться к совершенно новой ситуации. Затем наступает выравнивание, или адаптация. Человек либо обретает равновесие в создавшейся ситуации и стресс не дает никаких последствий, либо не адаптируется к ней — это так называемая маладаптация (плохая адаптация). Как следствие этого могут возникнуть различные психические или физические отклонения. [3]

Иными словами, стресс либо достаточно долго продолжается, либо возникает довольно часто. Причем частые стрессы способны привести к истощению адаптационной защитной системы организма, что в свою очередь может стать причиной психосоматических заболеваний.

2. Пассивность.

Она проявляется у человека, адаптационный резерв которого недостаточен и организм не способен противостоять стрессу. Возникает состояние беспомощности, безнадежности, депрессии. Но такая стрессовая реакция может быть преходящей.

Две другие реакции активные и подчинены воле человека.

3. Активная защита от стресса. Человек меняет сферу деятельности и находит что-то более полезное и подходящее для достижения душевного равновесия, способствующее улучшению состояния здоровья (спорт, музыка, работа в саду или огороде, коллекционирование и т. п.)

4. Активная релаксация (расслабление), которая повышает природную адаптацию человеческого организма — как психическую, так и физическую. Эта реакция наиболее действенная [2].

Чтобы уберечь нервную систему от разрушительного действия стресса на организм обязательна помощь специалистов, коррекция психологов и психотерапевтов. А так же необходим: достаточный сон, рациональная организация труда, общеукрепляющие процедуры, в том числе закаливание и занятия физкультурой. Многие эксперты считают, что общение с семьей и друзьями, поддержка с их стороны благотворно влияет на нервную систему. Поэтому необходимо постараться быть выдержанным и корректным как на работе, так и в семье. Не рекомендуется изменять привычный ритм жизни. Очень часто люди, находящиеся в состоянии стресса, бывают не в состоянии выполнять свои ежедневные обязанности. Очень важно, чтобы человек не бросал привычных дел, монотонность и обыденность которых могут благотворно повлиять на настроение. Начинать день рекомендуется с физических упражнений. Эксперты считают, что физическая нагрузка значительно улучшает настроение. Не рекомендуется принимать алко-

голь и кофе, так как эти напитки могут вызвать бессонницу и сильное эмоциональное напряжение. Необходимо достаточно отдыхать. Если уснуть не получается, можно просто полежать в темноте с закрытыми глазами. Питаться нужно регулярно и только свежей, богатой витаминами пищей. Рекомендуется чаще бывать в общественных местах.

Основными способами борьбы со стрессом являются: релаксация, концентрация и ауторегуляция дыхания.

Выводы

Психологические проявления стресса требуют вмешательства и коррекции специалистов психологов и психотерапевтов, поскольку способны привести к истощению адаптационной защитной системы организма и стать причиной психосоматических заболеваний.

ЛИТЕРАТУРА

1. Селье, Г. Что такое стресс / Г. Селье // Психология мотивации и эмоций / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, М. В. Фаликман. — М.: ЧеРо, 2002. — с.725.
2. Щербатых, Ю. В. Психология стресса / Г. Селье. — М.: Академия, 2005. — с. 250.
3. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. — М.: Прогресс, 1992. — с. 165

УДК 616-092.18/-092.19

СТРЕСС, ЕГО ВИДЫ И ВЛИЯНИЕ НА ЧЕЛОВЕКА

Орлова И. В., Орлова А. С., Ющенко И. Н., Пилькина А. С.

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

В настоящее время стресс — обычное и часто встречающееся явление. Мы все временами испытываем его — может быть, как ощущение пустоты в глубине желудка, когда встаем, представляясь в классе, или как повышенную раздражительность или бессонницу во время приближающейся экзаменационной сессии. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны. Именно чрезмерный стресс создает проблемы для индивидуумов и организаций. Стресс является неотъемлемой частью человеческого существования, надо только научиться различать допустимую степень стресса и слишком большой стресс. Нулевой стресс невозможен. Вред, наносимый подобным состоянием, очень велик. Стресс снижает эффективность любой деятельности, стресс негативно воздействует на здоровье. Проблемой стресса занимались: Г. Селье, В. А. Бодров, В. В. Суворова, Е. Д. Соколова, Ю. В. Щербатых, Аллен Элкин и др.

Цель

Изучение видов стресса и их влияния на поведение и деятельность человека.

Методы исследования

Анализ литературных данных.

Результаты исследования и их обсуждение

Многоаспектность явления стресса у человека столь велика, что потребовалось осуществить разработку типологии его проявлений. В настоящее время принято разделять стресс на два основных вида: системный (физиологический) и психический. Поскольку человек является социальным существом и в деятельности его интегральных систем ведущую роль играет психическая сфера, то чаще всего именно психический стресс оказывается наиболее значимым для процесса регуляции. [1].

В рамках теории Г. Селье к стрессу относятся реакции организма на любые достаточно сильные воздействия среды, если они запускают ряд общих процессов с участием коры надпочечников. В то же время сам основатель учения о неспецифическом